

## INTERVENÇÕES COM FÓRMULAS PROBIÓTICAS COMO TRATAMENTO NÃO HORMONAL PARA A REDUÇÃO DE SINTOMAS E RISCOS RELACIONADOS À MENOPAUSA

Gabrieli Molina Cabral MOVIO\*

Elisandra de Mello DÉO\*\*

### RESUMO

**Introdução:** A menopausa é um período caracterizado pela interrupção da menstruação e por alterações hormonais que geram sintomas como ondas de calor, insônia e maior risco de osteoporose. A microbiota intestinal relaciona-se com os níveis de estrogênio, devido ao fato de que o meio chamado estroboloma (conjunto de microrganismos intestinais) influencia na regulação hormonal e conseqüentemente nos sintomas e riscos da menopausa. Os sintomas vasomotores e a perda óssea são comuns nesse período, afetando consideravelmente a qualidade de vida da mulher. **Objetivo:** Esta revisão integrativa busca reunir estudos científicos acerca da modulação da microbiota intestinal a partir de probióticos (microrganismos vivos/bactérias benéficas) como um possível tratamento para os sintomas vasomotores e para o risco aumentado de osteoporose no período da menopausa, para então contribuir para a compreensão e a disponibilidade de informações a respeito de uma potencial intervenção não hormonal. **Metodologia:** A metodologia utilizada foi uma revisão integrativa, com busca de artigos nos portais e bases de dados PubMed, MDPI, ScienceDirect e Nature.com abrangendo publicações dos últimos 5 anos (2021 a 2025). Foram incluídos estudos que abordam os efeitos probióticos em sintomas e riscos associados a menopausa, como os fogachos e a predisposição à osteoporose. **Resultados:** Os resultados foram obtidos a partir de estudos científicos nos quais foi demonstrado que a ingestão de fórmulas probióticas compostas por cepas bacterianas manteve os níveis séricos de estrogênios em mulheres na perimenopausa e pós-menopausa; com o uso de fórmulas probióticas, houve uma melhora nos sintomas vasomotores e um retardo no aumento do marcador de reabsorção óssea sérica CTX (que regula de forma negativa a reabsorção óssea decorrente a ação dos osteoclastos) em mulheres na menopausa. **Conclusão:** Conclui-se que é de suma importância avaliar e verificar a relevância de intervenções com fórmulas probióticas, como um tratamento não hormonal para a redução de sintomas e riscos relacionados à menopausa.

**Palavras-chave:** menopausa; vasomotores; osteoporose.

---

\* Discente do Curso de Nutrição do Centro Universitário de Santa Fé do Sul, SP – Unifunec. gabrielemolina07@gmail.com

\*\*Orientadora, Docente do Centro Universitário de Santa Fé do Sul, SP – Unifunec. sd.deo@uol.br